بررسی سطح ۷۵، ۷۶ و ۷۷

یه کتاب نسبتا داستانی درمورد روانشناسی تکامل

نویسنده: شکوفه حسین‌پور

مقدمه:

این مجموعه کتاب رو می‌تونید با توجه به مهارت روانی مورد نیازتون، به صورت مستقل هم مطالعه کنید و لزوما نیازی نیست که ترتیبو رعایت کنید. خلاصه‌ای از مهارت‌های روانی ای که تا امروز بررسی کردمو هم می‌تونید آخر فایل‌ها ببینید.

لیست کاملی از کتابایی که تا امروز نوشتم رو می‌تونید از لینک زیر دانلود کنید:

https://archive.org/details/@lastwinterinearth

این کتابا به صورت رایگان منتشر شدن و اگه دیدید کسی بابتش پول میگیره، کونشو پاره کنید.

منافع من از طریق سازمان‌هایی که برای همکاری با شما دندون تیز کردن تامین میشه و تا امروز هم خیر زیادی ازشون بهم رسیده.

در مقابل محتوایی که مطالعه می‌کنید، مسئولیت پذیر باشید. سعی میکنم چیز مفیدی بنویسم اما ممکنه اشتباهات زیادی هم داشته باشه.

نظرات و حرف‌های خودتون رو می‌تونید از طریق یک پیام ذهنی ارسال کنید. کافیه در حین مراقبه، حرفتون رو برام بفرستید یا دست‌کم در یکی از شبکه‌های اجتماعی جامعه‌تون به اشتراک بذارید تا به

کمک سرچ کردن بتونم پیداشون کنم. معمولا بازخوردها رو از طریق خواب‌ها و شهوداتم میبینم.

در پایان این مقدمه هم از سامحوی عزیزم تشکر میکنم، امیدوارم همیشه سایه‌ات بالای سرم باشه.

.

.

.

بررسی سطح ۷۵ تکامل

ساعت ۸ بعد از ظهره و از صبح بیدارم. قبل از خواب، برای شناخت بیشتر سطح ۷۵ تمرکز کردم؛ خواب جالبی هم دیدم ولی تا الان، سراغ نوشتن و بررسیش نیومدم.

در دنیای خواب میدیدم که در حال دیدن یک فیلم هستم و فیلمه اینطوری بود که حس میکردم وارد دنیاش میشم و از چشم یکی از شخصیت‌ها، اتفاقات رو میبینم و تجربه میکنم.

همه چیز خیلی هیجان انگیز و جالب به نظر میرسید و از فضای تعاملی اون فیلم، خیلی لذت میبردم.

چیزی که میدونستم اینه که به جز من، روح دو تا از بازیگرای فیلم هم همزمان حضور دارن و با هم در حال تجربه ی دیدن مجدد اون فیلم هستیم؛ چون در پایان، بهشون گفتم که دیدن این فیلم با روح شما، برام خیلی جالب و لذت بخش بود.

ولی وقتی اون فیلم رو با خونواده ام تماشا کردم، انرژی متفاوتی داشت و اونا کلا به مسائل دیگه ای توجه میکردن و تجربه‌ی متفاوتی در کنارشون داشتم.

دیدن فیلم با اون نفرات سابق، برام جالب تر بود.

.

.

.

ساعت نزدیک ۸ صبحه و به تازگی از خواب بیدار شدم. قبل از خواب، برای شناخت بیشتر سطح ۷۵ تمرکز داشتم. در دنیای خواب میدیدم که میخوام بستنی بخورم و چقدر توی اون وضعیت، بستنی برام چیز چندش آوری بود. یعنی حتی الانم به بستنی فکر میکنم میخوام بالا بیارم.

توی خوابم می‌خواستم بستنی بخورم تا صرفا یه چیز خنکی خورده باشم اما نمیتونستم با ترکیبات دیگه ی بستنی کنار بیام و صرفا برای اینکه بستنی حروم نشه به خوردنش ادامه میدادم.

در ادامه، فک و فامیلم رو میدیدم که توی خونه ی پدربزرگم جمع شدن. اونجا پسرخاله ام رو میدیدم که یگانه خواستگارم در زندگی بود. البته حالا که فکر میکنم یکی دو تا خواستگار دیگه هم داشتم ولی اونقدر به کیرم بودن که خواستگار به حسابشون نمیارم.

خلاصه، توی خوابم میدونستم که پسر خاله ام تازه طلاق گرفته و دوباره احتمالا دنبال کیس ازدواجی میگرده. منم توی خوابم تنها بودم، و نمیدونم، شایدم باهاش اوکی میشدم.

در واقعیت، از شغلش و اخلاقش بدم میاد ولی اگر اون زمانی که ازم خواستگاری کرد، در رابطه با فرد دیگه ای نبودم، به احتمال زیادی قبول میکردم؛ از این بابت که اون زمان، چندان درمورد اخلاقش اطلاعی

نداشتم و راستش با من خیلی برخورد خوبی داشت و حس میکردم رگ خوابش دستم میاد و از این چرت و پرتا و با شغلش هم مثل الان، مشکل چندانی نداشتم.

حس میکنم شانس آوردم که اون زمان تو رابطه بودم و هیچ وقت اینطوری نبودم که منتظر بمونم تا یکی در خونه رو بزنه.

الان سالهای زیادی گذشته و اتفاقات مختلف زندگی باعث شده که معیارام سختگیرانه تر بشه و حتی برای رفاقت عادی هم خیلیا رو قبول نکنم. شکر خدا هم شوهر خوبی دارم و دیگه تراژدی رابطه های عاطفی با آدمای بی مسئولیت رو تجربه نمیکنم.

توی خوابم، با همکلاسی دوره ی مدرسه ام که بدم ازش میومد دعوام شد. ازش بدم میومد چون بعد از دوره ای رفاقت خالصانه، متوجه شدم که پشت سرم

بدمو میگه، حسود از نوع بدش هست و مستقیم و غیر مستقیم هم زیاد تحقیرم میکرد.

توی خوابم سعی داشت اطراف پسر خاله ام بپلکه و بهش توصیه های کیریشو ارائه میداد.

من میدونستم که این رفیقم توی زندگی زناشوییش به مشکل خورده و بچه‌دار نمیشه و احتمالا الانم طلاق گرفته و دنبال شوهر جدیده و پسرخاله ی منم با معیاراش جور در میاد.

حرف بارش کردم و دعوامون شد و تا تونستم زدمش. برخلاف اغلب اوقات که توی خوابام، اون طرفی هستم که همه اش کتک میخوره و زوری نداره، ایندفعه کمی دست بالا رو داشتم و تا تونستم زدمش و بهش فحش دادم.

گرچه شاید بابت پسرخاله ام هم دعوا کرده باشم ولی تا حد زیادی، از خوده دختره کینه داشتم.

هنوز برای گفتنش زوده و صرفا در حد حدس و گمان چسکی میگم که این سطح احتمالا یه ربطی به مفهوم گشتالت داره. شبیهش هست و نه خودش.

گشتالت میگه که تجربه ی ما به عنوان یه شنونده ی موسیقی، میتونه زمین تا آسمون با تجربه ی سازنده‌هاش فرق داشته باشه.

الگویی که توی این سطح میبینم به این صورته که بستنی خوردن، بسته به وضعیتی که داری، میتونه برای بعضیا خیلی خوش آیند و برای بعضیا ناراحت کننده باشه.

ازدواج میتونه برای هر فردی، تجربه ی متفاوتی باشه و بستگی به شرایطی داره که درونش قرار میگیره.

و مهمه که تاثیر شرایط رو در تحلیل یک وضعیت و گزارشی که از یک تجربه ارائه میشه، بتونیم در نظر بگیریم که به نظرم کار خیلی سختیه.

یکی از مشکلات همیشگی من اینه که کی ارزش دلسوزی و حمایت داره؟ من که نمیتونم هاله و انرژی و کارمای همه رو ببینم یا بفهمم چه اخلاقیاتی رو توی ذهنش داره. مثلا من دلم برای مامانم نمیسوزه و از اینکه یه زمانی دلم براش میسوخت هم پشیمونم چون به نظرم جهانبینی خیلی تاریکی داره و دقیقا هر چیزی که داره سرش میاد و سرش اومده حقشه.

ولی آیا میتونم این حرفو درمورد همه بزنم؟ نه واقعا.

راهکاری که امروز به ذهنم میرسه اینه که اصلا دلسوزی چه اهمیتی داره؟ اگر جایی مسئولیتی داشتی، درست انجامظ بده. وقتی همیشه سعی کنی مفیدترین نقش ممکن رو ایفا کنی، نهایت کمکی که ازت برمیادو به عالم و آدم انجام دادی. چه خوب بودن، چه بد بودن، چه بلایی که سرشون نیومد حقشون بود چه حقشون نبود.

چون به‌نظرم الزامات تکامل، اصلا اینطوری نیست که بگه چون فلان آدم یا جامعه، کارمای بدی داره، باید به حال خودش رها بشه تا کونش پاره بشه. هیچ وقت هم نمیگه لازمه درگیر اولین وضعیت اسفناکی بشی که پیش روت قرار گرفته چون صرفا یکی داره آسیب میبینه که بی گناهه.

تا امروز اصلا دیدم که دلسوزی، توی این سیستم تکاملی اهمیتی داشته باشه؟ اصلا یادم نمیاد که با همچین چیزی برخورد کرده باشم. اتفاقا به موضوع سادیسم و تلاش برای دیدن کارمای بد هم اشاره داشته ولی دلسوزی؟ نه.

راستش من از دلسوزی خیلی بدم میاد و نمیدونم چرا اینقدر هم بین موجودات خونگرم، رواج داره که دنبال جلب دلسوزی باشن.

.

.

.

ساعت نزدیک ۵ عصر است و به تازگی بیدار شدم. خوابای عجیبی دیدم که نمیدونم ربطی به این سطح دارن یا نه. خواب میدیدم که از چشم یه چوب پرنده

دارم به اتفاقات نگاه میکنم و یه دختر داشت منو میروند. یه سری توضیحات داد که چطور منو ساخته ولی زیادی پیچیده بود و الان درست یادم نمیاد، صرفا متوجه شدم که از ماهیتم راضی هستم و اون دختره هم آدم بدی نیست.

چهره شو درست یادم نمیاد ولی ویژگی های رفتاریش شبیه روح خودم بود. دزد، جاسوس، کوچولو موچولو و ظاهرا ملایم، اما قلبا خشن.

ما توی یه تمدن خیلی متفاوت با زمین، دنبال یه ماموریت رفته بودیم. با دختره در مورد تمدن مذکور حرف میزدیم. معماریشون خوب بود اما حاشیه نشین و فقیر هم کم نداشتن. افکار سنتی و آتلانتیسی پسند زیادی هم در جامعه شون حاکم بود.

جامعه ی شلوغ و خوش آب و هوا و سرسبزی به حساب میومد.

ما رفتیم و رفتیم تا از شهر خارج شدیم و به یک کوهستان رسیدیم و به سختی، دهانه‌ی یک غار رو پیدا کردیم که تا جای ممکن، ازش محافظت میکردن. علاوه بر چند تا گرگ و روباه و موجود وحشی تکامل یافته، موجودات دست ساخته ی عجیبی هم داشتن و نمیدونم چه اسمی میشه روشون گذاشت.

من و دختره کمین کردیم تا راه ورودی پیدا کنیم. من به عنوان یک چوب، از مزیتم استفاده کردم تا اون حوالی بپلکم و به طور نامحسوس، جاسوسی کردم و راه ورود متفاوتی برای رسیدن به دنیای بعد از اون غار، پیدا کردم.

اونجا گروهی از افراد نابکار، سکونت داشتن. حدس میزنم که اونها سابقا با ما، یا بهتره بگم با دختری که صاحب من بود، همکاری میکردن اما بهش خیانت کرده بودن و حالا دختره اومده بود که ضمن انتقام گرفتن، غارتشون کنه و بهشون ضرر بزنه.

ما مستقیما حمله نکردیم و از توانایی هامون در ایجاد فشار روانی و توهم استفاده کردیم که روح و روان اون افراد رو داغون کنیم.

دنیای بعد از اون غار، مثل یک باغ بسیار مرموز و زیبا جلوه میکرد و افرادی که در اونجا حضور داشتن، منتظر و ترسیده بودن و میدونستن که دختره دیر یا زود، میاد سراغشون تا انتقام بگیره.

درابتدا فکر نمیکردم که بشه چندان اذیتشون کرد اما دختره از ابزارها و روشای مختلفی استفاده میکرد که

بعضا باعث تعجبم میشد و رنج و سردرگمی افراد درون باغ رو به چشم میدیدم. اونا تقریبا قبل از نفوذ مستقیم به باغ، از پا دراومده بودن. به طور همزمان، نیروهای کمکی دختره هم به در باغ رسیده بودن و فقط مونده بود که برای پاکسازی، وارد باغ بشن.

.

.

.

توی خواب دیگه ای میدیدم که خواهرم به دیدنمون اومده و بعد از چند روز، میخواست بره. نمیدونم چرا اینقدر احساسی شده بودم و ازاینکه میخواست بره میترسیدم. یه لحظه دیدم که توی ورودی خونه وایساده اما سرش نیست. صحنه ی سوررئالی بود و فکر میکردم که یه اتفاق غیر منطقی افتاده و حسابی

ریدم به خودم، اما بعد متوجه شدم که به خاطر فرم پیرهنشه و اون خم شده بود تا چیزی رو بررسی کنه و در این حالت، انگار یقه داشت اما سرش غیب شده بود.

شاید شوک این اتفاق بود که روانم رو حسابی به هم ریخت و باعث شد حتی به خاطر اینکه میخواد بره، پیشاپیش گریه کنم.

.

.

.

ساعت 3 و نوزده دقیقه ی بعد از ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح 75 تمرکز کردم.

الگوی تکراری درون این خواب ها، به این صورته که متوجه میشم رفتاری که نشون میدم، لزوما رفتاری نبوده که براش برنامه ریزی کردم و بیش از پیش، تحت تاثیر موقعیتی هستم که درونش قرار گرفتم. گاها متوجه میشم که اطرافیانم تحت تاثیر یک جو خاص قرار گرفتن و شاید کلمه ی جوگیری، توصیف کف بازاری اما موجزی برای این سطح باشه.

این جوگیری، توی خواب هام لزوما همیشه پیامد بدی نداره اما عموما نوعی هشدار یا زنگ خطر هستن و بعضا رسیدن به خودآگاهی درمورد ماهیتش، میتونه دشوار باشه.

گرچه جوگیری هم چندان توصیف جامع و مانعی نیست و میشه چیزی شبیه همون سانتی مانتالیسم. سانتی مانتالیسم یعنی درست شدن یک هیجان شدید

و کار کردن براساس اون هیجان. اما اتفاقی که اینجا میوفته لزوما ربطی به یک هیجان شدید نداره و صرفا مرتبط با یک موقعیت یا اتمسفر ملایم و خاصه.

یعنی من توی یه موقعیت قرار میگیرم که حتی شاید تحریک احساسی شدیدی هم درونش مشهود نباشه اما همه چیز دست به دست هم میده تا من رو کنترل کنه یا انجام دادن کاری رو برام ساده و بدیهی جلوه بده که در حالت عادی، با اخلاقیات و خواسته های من جور در نمیاد.

کشف کردن این موقعیت ها و تاثیری که میتونن روی رفتار و تصمیمات فرد داشته باشن، میتونه گاها دشوار اما مفید باشه و کمک کنه که فرد، تصمیم بگیره که از یک موقعیت و تاثیرپذیری از یک اتمسفر که قدرت تاثیرگذاری زیادی داره، خارج بشه.

نمیدونم چه اسمی برای این سطح مناسب تر هست ولی فعلا اسمش رو میذارم کشف الگوهای گشتالت. اگر بعدا اسم بهتری به ذهنم رسید، تغییرش میدم.

.

.

.

بررسی سطح 76

امروز عصر، خواب میدیدم که با عده ای از دوستانم وارد نوعی رقابت شدیم که حدس میزنم یه رقابت شبیه سازی شده و مجازی اما با تاثیر روانی زیاد بود. از اینکه با دوستام یه کار گروهی تمرینی انجام بدیم بدم نمی اومد اما با توجه به اینکه این تمرین میتونست تاثیر روانی بدی درست کنه و براش آمادگی

خیلی کمی داشتیم، با هم حرف زدیم و از ادامه دادنش انصراف دادیم.

ما یکی دو مرحله ی اول رو در حالی طی کردیم که حتی قوانین رو درست نمیدونستیم و قادر به مدیریت و برنامه ریزی خیلی از اهدافمون نبودیم. در واقع نمیدونستیم این رقابت، قادر به خلق چه تجربه ای هست و صرفا بی هوا، در معرض فشار روانیش قرار گرفتیم.

چیزی که کمک کرد رگ تعصبمون نزنه بالا و به اون رقابت ادامه ندیم، بیش از پیش، کیفیت دوستی و رفاقتمون بود. ما اینقدر در کنار هم خوشحال بودیم و به کسب تجربه و افزایش قدرتمون علاقه داشتیم که از دست دادن اون تمرین شبیه سازی شده، حس

چندان بدی بهمون نمیداد و از این بابت، خیلی خوشحال و راضی بودم.

.

.

.

امروز برای شناخت بیشتر سطح ۷۶ تمرکز داشتم. در دنیای خواب، کلمه‌ی ایمونولوژی رو شنیدم و این درحالیه که اصلا این کلمه رو نمیشناسم. وقتی بیدار شدم و معنی این کلمه رو سرچ کردم، متوجه شدم کلمه ای در زیست پزشکی هست و درمورد محافظت به کار میره.

توی خوابی میدیدم که یه سری دوست و رفیق کاپل دارم و هر کدوم توی شهر یا کشور مختلفی زندگی میکردن. ما دوست داشتیم که میتونستیم دور هم

جمع بشیم، ولی ذهن من اینقدر فقیر بود که این کار رو غیر ممکن میدونستم؛ چون من حتی تنهایی هم سفر نمیکنم و اصلا پولشو ندارم و سطح زندگیم خیلی با دوستام فرق داشت.

یکی از این زوج ها که پول خوبی توی دست و بالشون داشتن، منو گردن گرفتن و از طرفشون دعوت شدم و کمکم کردن لباس درست و حسابی بپوشم. باهاشون به بازار رفتم تا لباس عروسیشون رو بخرن.

وقتی رفتیم به اتاق پرو اون مغازه، به نظرم رسید که خیلی وضعیت بدی داره و تصویری از فقر اون مغازه است که نتونسته یه اتاق پرو خوب درست کنه.

اون لحظه به نظرم رسید که ثروت تکی چقدر بی‌معنیه وقتی که بخش قابل توجهی از یک جامعه، تجسم خاصی از ثروت خوب نداره و نمیشه در

کنارشون تجربه‌ای که میخوای به دست بیاری. یعنی یه جورایی مسخره است که کنار افرادی یک دارایی خاص رو داشته باشی و ازش استفاده کنی که حتی تجسمی ازش ندارن.

ما به خونه برگشتیم و من بقیه ی کاپل ها رو دیدم و ازونجایی که با برخیشون دوست بودم، حال و احوالشون رو پرسیدم. بعضیاشون رو بعد از سالها میدیدم و تازه متوجه میشدم که مثلا بچه دارن.

این پسره که برنامه‌ی جمع شدن کاپل ها رو ترتیب داده بود، داشت با خودش فکر میکرد که چطور از این دورهمی استفاده‌ی تبلیغاتی و تجاری کنه تا بتونه هزینه رو برگردونه که البته خواسته اش به نظرم چیز عجیبی نبود و با توجه به هزینه ی زیادی که داشت میکرد و ثروتمند بودنش، طبیعی به نظرمیرسید که

دنبال پول درآوردن باشه. بحث اینه که روش های پول درآوردنشون و اون تبلیغات، چیزی نبود که بخوام در معرضش قرار بگیرم چون می‌تونست منو با توجه به طبقه ی اجتماعیم، آسیب پذیر کنه.

این حرفا، منو یاد یه نوع نصیحت بین فقیر فقرا میندازه که میگن هیچوقت ریسکایی که بچه پولدارا انجام میدن رو انجام نده چون اونا پول و امکاناتش رو دارن که عوارض کاراشون رو جمع کنن ولی یکی از اشتباهات این بچه پولدارا ممکنه تو رو به خاک سیاه بنشونه.

.

.

.

ساعت نزدیک ۲ شبه و بیش از هر زمان دیگری، ازینکه مدتیه داروی نورتریپتیلین ندارم ناراحتم. سرترالین جلوی عصبی شدنم رو تا حد زیادی میگیره اما کمکی به بهبود قدرت فکرم نمیکنه و نوعی حس بی انگیزگی و ناراحتی، درونم قدرت میگیره. این حس چقدر واقعیه و چقدر دارم باهاش کنار میام. حتی دیگه از اینکه کارامو عقب میندازم هم عذاب وجدان نمیگیرم و صرفا خوشحالم که ساعات زیادی رو به خوابیدن اختصاص میدم.

تایپ کردن کتابم درمورد "تاریخ لیبرالیسم" درحال تموم شدنه و کم کم میخوام برم سراغ ویرایشش. نوشتنش زمان برد و چیزای زیادی یادم داد ولی اصلا احساس نمیکنم که این کتاب خودمه، چون بخش زیادیش، شامل منابعی هست که ازشون استفاده

کردم. نمیدونم چرا تقدیرم با لیبرالیسم، همچین برخوردی کرد و احساس میکنم که لازمه بیشتر از اینها درموردش تحقیق کنم.

همینجوریش بابت زبان و فرهنگمون به اندازه ی کافی منزوی بودیم و حالا درهای جامعه ای که فعلا دارم درونش زندگی میکنم، بسته و بسته تر میشه. چشمم آب نمیخوره که اوضاع بخواد بهتر بشه، و صرفا دلخوشیم اینه که رفتنی هستم. فقط از خودم میپرسم دارم نجات پیدا میکنم یا صرفا قراره موقعیت جغرافیاییم تغییر کنه؟

رنج خیلی ها رو دیدم و هنوز هم میبینم ولی دلم اونقدرا هم خنک نشده. خاطرات بد گذشته، هنوز هم اذیتم میکنن و فکر نمیکنم چیزی بتونه رنجی که ناامیدی از آدم‌ها ایجاد میکنه رو جبران کنه. برای

قلبی که مشتاق عشق ورزیدن هست، دنیا رفته رفته، جای کوچیک‌تری میشه و هیچ راهی نداری جز اینکه روی همین آدم‌ها سرمایه گذاری کنی و جامعه‌ای رو هدف خودت قرار بدی که در ارتباط باهاش، بتونی هم عشق بورزی و هم عشق زیادی رو دریافت کنی.

.

.

.

در جریان خواب دیگه ای میدیدم که رفتم بیرون تا کمی قدم بزنم و سر راهم هم کمی خرید کنم. به دبیرستانی که زمانی درونش درس خوندم رسیدم و شاگرداشو دیدم که بیرون مدرسه، در حال پرسه زدن هستن. اونا فرم مدرسه رو به تن داشتن و مشخصا داشتن توی اون محیط، درس میخوندن.

دیدنشون کمی منو متعجب کرد چون من و این افراد، یکی دو سالی اختلاف سنی داشتیم و الان باید خیلی وقت بود که فارغ التحصیل میشدن، و سنشون اینقدر زیاد شده بود که نتونن دیگه توی یه دبیرستان معمولی درس بخونن؛ اما توی خوابم، اینطور حس میکردم که زمان برای اونها نگذشته یا معنای دیگه ای داره.

توی جاده ی مدرسه بودیم که یهو بارون و آب گرفتگی شدیدی راه افتاد. نه تنها جاده بلکه زمین های خالی اطراف جاده هم پر از آب شد. بنا به دلایلی که درک نمیکردم، ما روی آب وایساده بودیم و به آب زلالی که زمین رو پر کرده بود نگاه میکردم. آسمون، ابری بود و بارون میبارید و رنگ هوا، کمی غمگین و گرفته به‌نظر میرسید. فقط یه جورایی خوشحال بودم

که منم میتونم مثل بقیه، روی آب وایسم و گرفتارش نشم.

توی یکی دو هفته ی اخیر، خواب های مشابهی دیدم با این مضمون که دوست دارم برم دبیرستان و ادامه تحصیل بدم و رشته ای غیر از علوم انسانی بخونم اما موقعیتش جور نمیشه. بیشتر هم مشکلم اینه که سنم زیاد شده و دبیرستان‌های معمولی، افراد بالای ۲۰ سال رو قبول نمیکنن.

درواقعیت، اصلا علاقه ای ندارم که برم به دبیرستان و توی اون محیطهای کسل کننده باشم. شاید صرفا مشتاق هستم که یاد بگیرم ولی انگیزه ای ندارم. شاید اگر با یک جمع بودم یا در موقعیت بخصوصی قرار میگرفتم، انگیزه اش هم سراغم می‌اومد. باید خودم خودمو جمع و جور کنم و مثل یه محقق، کتابامو

انتخاب و مطالعه کنم. همیشه که آدم نمیتونه زیر نظر یه استاد یا سیستم آموزشی کار کنه.

اون زمان که تازه با پدر آینده ام آشنا شدم، کمی حس اشتیاق برای مطالعه ی جامعه ی بعدی و لیبرالیسم، به سراغم اومد ولی الان دیگه واقعا نمیدونم انگیزه مو به چی گره بزنم. دلم برای پدر آینده ام میسوزه که گیر سرطانی مثل من افتاده و وقتی روزمره و زندگیش رو میبینم، از اینکه اینقدر آدمای کصکش و بیشعوری دور و ورش هستن و انرژیشو خراب میکنن عصبی میشم. بعد با خودم فکر میکنم مثلا تو خودت خیلی بهتر از اونا بودی؟ تا فهمیدی طرف باباته، یه کتاب نوشتی و آبروشو تو کون خر کردی.

مثلا چیکار میکردم؟ الکی مجیزشو بگم ولی تبدیل به سنگ بشم و بیوفتم جلوی پاش؟ همه‌ی دلخوشی های

الانش چند روز دیگه تموم میشه و بالاخره مجبور میشه از این رفت و آمدها و برنامه‌های فرمالیته‌ی آمریکایی که برای رشد شهرت هست دست بکشه. اگه مثل اطرافیانش باشم، منم مثل اونا دور انداختنی میشم، ولی نه مثل این یاروها زندگی کردم و نه دست و دلم میره که مثل اونا رفتار کنم.

زیاد مطمئن نیستم ولی آیا این سطح، درمورد تشخیص الگوهای نابهنجار گشتالت نیست؟ یعنی میری تو یه اتمسفری که قدرت تاثیر تدریجی اما قابل ملاحظه ای داره، و بنا به دلایلی میفهمی که نباید درگیرش بشی چون قراره کونتو به باد بده یا به دردت نمیخوره.

ما به چه چیزهایی که دچار نمیشویم. یه اتفاقاتی داره توی دنیای اطرافم میوفته که نمیتونم به دلیل

بعضی مسائل، صراحتا درموردشون صحبت کنم اما به زبان بذرهای ستاره ای بخوام بگمش، یه گروه که به نظرم تیتانی هستن و سابقا با آتلانتیسی جماعت، ارتباط قوی ای داشتن اما رودست خوردن و تحقیر شدن، حالا دست به دامن رپتایل‌ها شدن و طیف زیادی از مریداشون هم دلشون خوشه که دوباره بتونن قدرت رو به دست بگیرن. واقعا شما تیتانی‌ها چوب تو کونتون هم بره دست از نژادپرستی و وطن پرستیتون برنمیدارید و همیشه فکر میکنید کون آسمون باز شده و شما رو ریده که پادشاه بقیه ی ملت‌ها بشید، ولی پاش بیوفته برای نگه داشتن قدرتتون حاضرید حتی با رپتایل‌هایی که هنوزم ازشون نفرت دارید، یه رفاقت فرمالیته درست کنید.

خیال کردید اون رپتایل ها هم خرن و رفاقت شما با آتلانتیسیا و رپتایل‌کشی های شما رو یادشون رفته. کاش حداقل اسامی ای که آتلانتیسیا روتون گذاشتن رو عوض میکردید بعد به رپتایل‌ها رو میزدید. دلتونو به روی خوشی که رپتایل‌ها دارن بهتون نشون میدن خوش نکنید. حتی اگه شمشیرتون هم پایین اومده باشه، هنوزم بابت سنت چند همسری و خیانت های آشکار و پنهان و خودزنیتون برای حفظ مردسالاری و داشتن وارث پسر، مورد تمسخر عالم و آدمید.

نه که رپتایل‌ها همه مثل هم باشن ولی دقیقا دارید دوباره با همونایی‌شون دست دوستی میدید که تا توی تمدن و خونه تون میان و یهو تغییر رویه میدن و سعی میکنن داشته و نداشته هاتون رو ازتون بگیرن و قاه قاه بهتون بخندن.

.

.

.

ساعت نزدیک ۸ بعد از ظهره و دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۷۶ تمرکز کردم. خوابی که دیدم، در واکنش به کسشعرهایی که دیشب نوشتم هم بود.

خواب افرادی رو دیدم که دوستشون دارم و اونها هم متقابلا منو دوست دارن و سبب انگیزه ام هستن اما اینکه ازشون دور هستم و درگیر اتمسفر جوامع اطرافم میشم، گاها باعث میشه که انگیزه مو از دست بدم و نوعی سردرگمی و فراموشی بهم دست بده.

وقتی که یادم میومد همچین آدمایی توی زندگیم هستن، سعی میکردم ارتباطمو باهاشون حفظ کنم و در جریان احوالاتشون باشم و همین بهم کمک میکرد

که نابهنجاری اتمسفری که درونش گیر افتادم رو درک کنم.

.

.

.

ساعت ۴ بعد از ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح ۷۶ تمرکز کردم. خواب های متعددی دیدم و درمورد مفهوم این سطح، کمی مطمئن تر شدم اما باید تحقیق جداگانه ی بیشتری هم درمورد کلمه‌ی گشتالت انجام بدم و ببینم که انتخاب مناسبی هست یا نه.

در دنیای خواب، میدیدم که مادرم اذیتم کرده و بدجوری از دستش عصبانی ام و شروع میکنم بحث کردن ولی هر چی بهش حرف میزنم، عار و درد نداره. منم شروع میکنم به فحش دادن و هر چی فحش توی

آرشیو ذهنم هست رو به کار میگیرم. خیلی وقت و انرژیم هدر میره و زنیکه هنوز داشت بهم میخندید. اون لحظه فهمیدم که گول خوردم و دارم خواب میبینم و این زنیکه، ننه ی من نیست.

مامانم خیلی حساسه، کافیه بهش بگی بالای چشمت ابروعه تا کونش پاره بشه. ولی اتمسفر این خواب، منو درگیر خودش کرد. انگار توی یه سناریوی طولانی و پرجزئیات افتاده بودم و دروغی بودن اصلش، بیش از حد مخفی شده بود.

اسم این سطح رو فعلا میذارم تشخیص فرم‌های نابهنجار گشتالت.

البته شاید برای شما دوستان شروری که خیلی به کتابای بنده علاقه دارید، این سوال پیش بیاد که کاربرد این سطح برای ما چیه؟ باید بگم که درست

کردن یک اتمسفر برای فریب دادن ذهن رقیبتون، میتونه هزینه ی زیادی داشته باشه و مهمه که مطمئن بشید قراره جواب بده و طرف مقابل رو فریب بده. این سطح، بهتون کمک میکنه تا ببینید ایده‌تون میتونه جواب بده یا نه و همچنین میتونه کمکتون کنه تا توسط بازی های ذهنی ای که آدم خوبا درست میکنن فریب نخورید. مثل قضیه ی جدا شدن من و سامحو. هخهخهخهخ

.

.

.

با توجه به اینکه از اسم این سطوح جدید راضی نبودم، کمی با هوش مصنوعی به گفت و گو نشستم و درمورد مفهوم گشتالت پرسیدم و یه سری پیشنهادات

دریافت کردم که در ادامه، خلاصه ی نتایجی که بهشون رسیدم رو مینویسم.

مهارتی که سعی دارم براش اسم بذارم، مربوط به درگیر شدن با یک اتمسفر و تجربه ای هست که خواه ناخواه، ذهن ما رو تحت تاثیر قرار میده. مثلا من توی جامعه ای بزرگ میشیم و زندگی میکنم که منو درگیر سناریوهای خاصی درمورد تاریخ و فرهنگ میکنه که بسیاری از این داستانها، لزوما بهنجار نیستن.

یا مثلا من یه فیلم رو با دوستام میبینم و تجربه ی متفاوتی دارم با زمانی که همون فیلم رو با خونوادهام میبینم و درموردش با هم حرف میزنیم. این سوال پیش میاد که اصولا گشتالت در چه مواقعی به کار میره و اگر مناسب توصیف همچین مفهومی نیست، چه کلمه ای مناسب تره؟

گشتالت یک کلمه ی آلمانی به معنی شکل، هیئت یا کل سازمان یافته است و در روانشناسی، به مکتبی اشاره داره که میگه: کل چیزی فراتر از مجموع اجزاست.

یعنی ذهن ما تمایل داره محرک ها رو نه به صورت جداگانه، بلکه به صورت یک کل منسجم درک کنه. مثلا وقتی به یک چهره نگاه میکنی، اون رو به عنوان یک شخص درک میکنی، نه مجموعه ای از چشم، بینی و دهان.

یا وقتی یک ملودی رو میشنوی، اون رو به عنوان یک آهنگ میشنوی، نه مجموعه ای از نت های جداگانه. در طراحی، هنر و روانشناسی ادراک، گشتالت برای توضیح این نوع درک کل نگر به کار میره.

این مفهوم، تا حدی مناسب این دو سطح تکاملی هست اما معنی درون این سطوح میتونه چیزی بیشتر

از ادراک بصری یا شناختی باشه و به درگیری روانی با یک اتمسفر اجتماعی و فرهنگی مربوط میشه یعنی تجربه ای که در یک جمع یا فضا ایجاد میشه و تاثیر ناخودآگاه محیط روی ذهن و احساسات رو بررسی میکنه. در اینجا، گشتالت به عنوان درک کل نگر، ممکنه بخشی از ماجرا رو پوشش بده ولی مفاهیم درون این سطوح، چیزی بیشتر از ادراک بصریه و به زیست جهان، اتمسفر روانی یا حتی هم‌زیستی تجربه ای نزدیکه.

مثلا من توی یک مهمونی حضور دارم و احساس میکنم اونجا بهم خوش نمیگذره و دوست دارم به خونه برگردم اما احساس تنهایی میکنم و در عین حال، نمی تونم تنهایی به خونه برگردم.

صاحب مهمونی، بیش از پیش سعی داره بهم این حسو بده که یک فرد تنها و بی پناه هستم، و من اون لحظه، متوجه نیستم که قصد میزبان چیه، تا اینکه حافظه ام بازیابی میشه و یادم میاد که من یه معشوق دارم.

وقتی که یادم میاد یک معشوق دارم و بهش زنگ میزنم، میزبان بهم بدخلقی میکنه و متوجه میشم که این میزبان، دشمن منه و احتمالا خودش هم دلیل فراموشی موقت من شده.

زنگ میزنم به شوهرم و اون میاد دنبالم و به خونه میریم. من میبینم که چهره ی شوهرم لزوما شبیه تصویری نیست که ازش توی ذهن دارم اما در اون لحظه، همه چیز بهم این حسو میده که من با شوهرم طرفم. چون شماره شو گرفتم و اونم عاشقانه اومد

دنبالم و منو به خونه برد و باهام خیلی رفتار خوبی داشت.

به خونه که میرسیم، رفتارش رفته رفته تغییر میکنه و مهمونای دیگه ای از راه میرسن که نه تنها تاثیر خوبی روی ذهنم نمیذارن بلکه عادت های بدی رو درونم ایجاد میکنن، و من اون لحظه شک میکنم چون تصویری که توی ذهنم از شوهرم داشتم، یه مردی بود که هم خودش معاشر خوبی بود و هم دوستای خوبی رو دعوت میکرد.

این سناریو، از مرز تجربه ی فردی عبور میکنه و به یک فضای روانی، اجتماعی تبدیل میشه که در اون، حافظه، هویت، اتمسفر و بازسازی واقعیت، با هم درگیر میشن.

این روایت چند لایه داره. در ابتدا، شاهد نفوذ اتمسفر جمعی هستیم. من تحت تاثیر فضای روانی مهمونی قرار میگیرم، حتی قبل از اینکه متوجه نیت میزبان بشم.

بعدش ادراکم از خودم و بقیه تغییر میکنه و حافظه‌ام دچار اختلال میشه و هویت معشوق گم میشه و بعد با بازیابی خاطره، واقعیت رو دوباره شکل میدم.

توی این داستان، شاهد بازسازی حقیقت در بستر احساسات هستیم. شوهر دقیقا شبیه تصویر ذهنی من نیست ولی چون در اون لحظه، رفتارش با تصویر ذهنیم همخوانی داره، میپذیرمش.

شک در اصالت واقعیت رو شاهد هستیم. در ادامه، تناقض بین رفتار و تصویر ذهنی، باعث تردید نسبت به واقعیت جدید میشه.

توی همچین لحظه هایی، فرد، درگیر چیزی فراتر از ادراک یا حس میشه و به نوعی در اتمسفر روانی متشکل از حافظه، روایت جمعی و تاثیر نیت های بقیه غرق میشه. شاید بهتر باشه این مهارت رو چیزی مثل درک اتمسفرهای روانی با محور حافظه و هویت دونست که نوعی زیست آگاهی زمینه مند هست.

من در اینجا دنبال توصیفی برای مهارتی هستم که کمک میکنه فرد، نسبت به اتمسفری که درونش غرق شده آگاهی پیدا کنه و آگاهانه تصمیم بگیره که میخواد تحت تاثیرش قرار بگیره یا نه و از جمله ویژگی هاش اینه که شخص به نوعی بازشناسی از اتمسفر روانی برسه و تشخیص بده که در چه فضای احساسی، اجتماعی یا فرهنگی ای قرار گرفته.

لازمه فاصله گذاری احساسی اتفاق بیوفته به این صورت که شخص، توانایی بیرون اومدن از حالت غرق‌شدگی و مشاهده ی فضا از بیرون رو به دست بیاره.

بازبینی حافظه و هویت اتفاق بیوفته. به این صورت که عناصر هویتی که ممکنه در اون فضا سرکوب شده باشن، یادآوری بشن.

تصمیم گیری اخلاقی و احساسی رخ بده. به این صورت که فرد انتخاب کنه که میخواد در اون فضا بمونه یا ازش فاصله بگیره.

در نهایت، بازسازی واقعیت اتفاق بیوفته و شخص خودش رو در برابر فضای تحمیل شده، بازتعریف کنه.

این توصیفات ممکنه به ظاهر، با آگاهی از گشتالت همپوشانی داشته باشه ولی در واقع، تفاوت های قابل توجهی دارن.

در گشتالت درمانی، آگاهی، یکی از اصول محوریه. منظور از آگاهی گشتالتی اینه که فرد بتونه در لحظه‌ی حال حضور داشته باشه؛ احساسات، افکار و واکنش‌های خودش رو بدون قضاوت ببینه؛ مسئولیت تجربه های خودش رو بپذیره و از طریق این آگاهی، به رشد شخصی و خودشناسی برسه.

این نوع آگاهی، بیشتر به درون نگری لحظه ای مربوط میشه؛ یعنی فرد به جای تحلیل گذشته یا پیش بینی آینده، روی اینجا و اکنون تمرکز میکنه.

اما مهارتی که میشه در این سطوح دید، به فرد کمک میکنه تا متوجه بشه در یک اتمسفر روانی خاص غرق شده

بتونه اون فضا رو از بیرون، ببینه و تحلیل کنه

تصمیم بگیره که آیا میخواد تحت تاثیر اون فضا قرار بگیره یا نه

حافظه و هویت خودش رو بازیابی کنه و واقعیت رو بازسازی کنه

این مهارت، به نوعی، ترکیبی از آگاهی زمینه مند، فاصله گذاری روانی و انتخاب اخلاقی هست که در گشتالت درمانی، به‌صورت مستقیم وجود نداره چون گشتالت بیشتر روی تجربه ی لحظه و مسئولیت فردی

تمرکز داره، نه تحلیل اتمسفرهای جمعی یا بازیابی حافظه دربرابر فضاهای تحمیل شده.

آگاهی انتخاب گرانه نسبت به اتمسفر، کلمه ی خوبی به نظر میرسه اما الان با دو مهارت روانی مربوط به بررسی اتمسفر رو به رو هستیم و ممکنه مهارت سومی هم پیدا بشه.

مهارت اول اینه که فرد اصلا متوجه بشه که اتمسفرها چی هستن و چقدر روی تغییر تجربه اش تاثیر دارن. مثل مثال دیدن فیلم با خانواده یا دوستان.

مهارت دوم اینه که فرد بتونه اتمسفر خوب و بد رو تشخیص بده و تفکیک کنه، و اگر میبینه تحت تاثیر یک اتمسفر بد هست، آگاهی خودش رو مدیریت کنه و دلایلی برای قطع تاثیر پذیرفتن از یک اتمسفر بد، پیدا کنه.

کلمات "هشیاری اتمسفری" و "آگاهی انتخابگرانه نسبت به اتمسفر"، ممکنه بتونن اسامی مناسبی باشن.

آگاهی از اتمسفر در معنای روانی، اجتماعی و فرهنگی، درواقع آگاهی از فضای نادیدنی ای هست که رفتارها، احساسات و تصمیم ها رو شکل میده. این اتمسفر میتونه مثل هوای اطراف باشه، همیشه هست ولی تا وقتی تغییر نکنه یا سنگین نشه، خیلی ها متوجهش نمیشن.

اتمسفر روانی یا اجتماعی، به فضای احساسی، ذهنی یا فرهنگی ای گفته میشه که در یک موقعیت، رابطه یا جامعه، جریان داره و این فضا از چیزهایی مثل احساسات غالب، مثل ترس، امید، خشم و بی اعتمادی؛ هنجارهای نانوشته؛ زبان بدن، لحن، سکوت ها؛

تاریخچه ی روابط یا تجربه های مشترک؛ قدرت، کنترل یا عدم توازن در نقش ها درست شده.

شکل گیری اتمسفر روانی، معمولا تدریجی و ناخودآگاهانه. آدم ها با رفتارهاشون، واکنش هاشون و حتی چیزهایی که نمیگن، این فضا رو میسازن.

اتمسفر مثل یک لنز عمل میکنه. اگر نشناسیمش ممکنه تصمیم های اشتباه بگیریم، احساساتمون رو به اشتباه تعبیر کنیم و درگیر بازی های روانی بشیم، بدون اینکه بفهمیم.

اگر بشناسیمش میشه بهتر ارتباط برقرار کرد، فضا رو تغییر داد یا ازش فاصله گرفت و نقش خودمون رو در شکل گیری اون فضا ببینیم.

در زندگی شخصی ممکنه به کرار کاربرد داشته باشه، مثل رابطه ای که همیشه تنش داره ولی هیچ دعوایی نیست و اتمسفرش پر از خشم سرکوب شده است. یا مهمونی ای که همه دارن میخندن ولی یه حس مصنوعی بودن داره و اتمسفر ممکنه پر از رقابت یا تظاهر باشه.

جلسه ای که همه ساکتن و رئیس حرف میزنه و اتمسفر، قدرت محوره و ممکنه حس ترس و اطاعت، حاکم باشه.

یا خونه ای که بچه درونش احساس امنیت یا اضطراب داره و اتمسفر خانوادگی، حتی بدون کلمات، روی روان بچه تاثیر میذارن.

اما در زندگی جمعی و تحلیل جامعه، میتونه در مسائل سیاسی و رسانه ها یا محیط های آموزشی، کاربرد

داشته باشه. مثل فضای سیاسی بعد از یک بحران که اتمسفر ممکنه پر از بی اعتمادی، تئوری توطئه یا امید به تغییر باشه.

یا جنبش های اجتماعی که باعث میشن اتمسفر جمعی، از سکوت به افشاگری تغییر کنه.

رسانه ها در دوره ی جنگ یا انتخابات ممکنه اتمسفر پر از اضطراب، قطبی شدن یا هیجان رو درست کنن.

در مدارس و دانشگاه ها، اتمسفر میتونه مشوق تفکر انتقادی باشه یا صرفا یه فضای سرکوبگر و رقابتی رو دید.

اتمسفر، قدرتمند هست چون ناخودآگاه جمعی رو فعال میکنه و آدم ها بدون اینکه بدونن، با اون فضا همسو میشن. مثل وقتی که وارد اتاقی میشی و حس میکنی

باید آروم باشی، حتی اگر کسی چیزی نگفته باشه و قانونی رو ننوشته باشن.

.

.

.

بررسی سطح ۷۷ تکامل

در دنیای خواب، میدیدم که کارمند جایی مثل یک سفارتخونه هستم. زبان مردم اون منطقه رو نمی‌تونستم به راحتی صحبت کنم. اونها زبان عربی داشتن.

کشوری که درونش ساکن بودیم، رفته رفته درگیر ناامنی و جنگ شد و قرار شد که اون ساختمون و اون کشور رو ترک کنیم.

من این کار رو نکردم. بنا به دلایلی قصد داشتم اونجا بمونم و حتی خوشحال بودم که همکارام دارن میرن.

من اونجا موندم و ناامنی، به اون ساختمون هم رسید و منو گرفتن. قصد داشتن منو بکشن که متوجه شدم خواب هستم و با اراده ی خودم، تصمیم گرفتم که بیدار بشم.

من اون ساختمون بزرگ رو دوست داشتم و اگر توی اون کشور جنگ نبود، اون ساختمون و تنهایی درونش، مدتی بهم فرصت میداد که به کارای مورد علاقه ام برسم. انگار که زیاد با همکارام حال نمیکردم و خوشحال بودم که اون ساختمون رو ترک میکنن.

.

.

.

توی خواب دیگه ای میدیدم که از خونه ی پدربزرگم خارج شدم و رفتم توی حیاط. داشتم از چشم روحم، خودم رو میدیدم.

هم طرز رفتار خودم موذیانه بود و هم اتمسفر اون خواب.

هوا نسبتا ابری و غبار آلود بود و هاله‌ی نسبتا بدجنسی داشتم. توی دستم چند تا انجیر تر و تازه ی زرد بود و میخواستم برم تو حیاط و بخورمشون.

اونجا داییم رو دیدم و پیشم نشست تا حرف بزنه. گفت: "حتی رفتم با خواهر بزرگترت حرف زدم تا راضی بشه و بیاد به نگه داری از مادربزرگ کمک کنه اما اون بهم طعنه زد و گفت بهتره یاد بگیرید از خودتون مراقبت کنید. از این طرز برخوردش خیلی ناراحت شدم."

وانمود کردم که دلم براش سوخته و شنونده ی حرفاش هستم. سعی داشت به طور غیر مستقیم، منو راضی کنه که برم کمک یا مثلا کاری کنه که مادرمو راضی کنم.

من خیلی کصکش بودم و دوست داشتم حسابی هاله‌شو باز کنه و یهو بهش حمله کردم و شروع کردم به فحش دادن و ریدن بهش.

اون شوکه بود و درک نمیکرد چرا داره این اتفاقا میوفته اما من کاملا میدونستم که این یه خوابه، و هر کاری که دلم بخواد میکنم و به موقع اش هم میتونم خودمو از خواب بیدار کنم.

داییمو گرفتم و روی سکو خمش کردم و انگشتامو روی سوراخ کونش و جایی که در آینده ممکنه محل کصش باشه فشار دادم و تهدیدش کردم که نه تنها دلم

براش نمیسوزه بلکه از عمد، زیر گوش مادرم کسشعر گفتم تا راضی نشه بیاد بهتون کمک کنه.

در واقعیت، داییم یکی دو روز پیش اومد و واقعا برای نگه داری از مادربزرگم کمک خواست. از قبل هم مادرم دل خوشی ازشون نداشت و منم مادرمو به خونواده‌اش، پیشاپیش بدبین کرده بودم اما وقتی که داییم رفت هم کلی شر و ور، درمورد بدی هایی که خونواده اش بهش کردن گفتم و مادرمو چاق کردم.

مادرم فکر کرد خیلی دوسش دارم و روش غیرتی هستم اما اون کیر منم نیست و تنها هدفم این بود که نذارم داییم و مادربزرگم، کمک ما رو داشته باشن.

به حدی از مادربزرگ و داییم متنفرم و ازشون کینه دارم که در دوره‌ی رمالیم، براشون جادوی مرگ و بدبختی درست کردم که البته دلم براشون سوخت و

کنسلش کردم. ولی حالا جادو هم انجام ندم، با دل پر از کینه ام میخوای چیکار کنی؟ اول که تو مسافرتت، افتادی زمین و نزدیک بود کونت دو شقه بشه، بعدشم که از سفر اومدی و مثل سگ مریض شدی، بعدش پات شکست و هنوز تو پلاتینه و الانم که سکته مغزی کردی.

اون روز هم جلوی فامیلمون فیلم بازی کردم که متاسفم مادربزرگ سکته کرده؛ ولی اتفاقا خیلی هم دلم خنک شده بود و حالا هم خوشحالم که حتی برای ریدنت هم به بقیه وابسته ای. مادرکصه ای مثل تو که همیشه با کیر لیسی و تف کلفتی و تحقیر کردن زن ها خودشو عزیز کرده، حقش بیشتر از این هم نیست. کیر تو جیگر خودت و پسر کصکشت. مادر جفتتونو میگام.

.

.

.

در دنیای خواب، میدیدم که با دوستام رفتیم به یه ماموریت. یه سری از بچه‌های بد، چند نفرو دزدیده بودن و ما هم اول رفتیم سراغ بازمانده های اون افراد گمشده و رسیدیم به فردی که خیلی وقت پیش می‌شناختمش. این بازمانده، همین فردی هست که در زندگی بعدی، ممکنه پدرم باشه.

در دنیای خواب، بعد از سال‌ها، برای اولین بار دیدمش و کرک و پرم ریخت که چقدر تغییر کرده و تبدیل به یه آمریکایی کصخل شده.

اصلا شبیه آدمی نبود که میشناختم و زیاد هم منو یادش نمی اومد. وقتی توضیح میداد که چه اتفاقاتی

افتاده و چه ارتباطی با گمشده‌ها داشته، این حس بهم دست داد که خیلی تو عرف و اتمسفر جامعه فرو رفته و به خواسته‌ها و خط قرمزای خودش اهمیت نداده. هاله اش به گای سگ رفته بود و قدرت ذهنیش، با مثقالی چس، برابری میکرد.

یه جا اینقدر کص میزد و احمقانه رفتار کرد که زدم توی گوشش؛ البته اونم متقابلا منو زد ولی دردم نیومد.

واقعا نمیدونم چی بگم وقتی سادیستی برخورد میکنی و آدما بیشتر جدیت میگیرن. این بابا واقعا بعد اینکه زدمش کمی به خودش اومد و حتی بهم علاقه‌مند شد و با ادبیاتی که چندان قانع کننده نبود، سعی داشت تصمیمات به کیرم طاقی خودش رو توجیه کنه.

رد کسایی که دوستای پدر آینده‌مو دزدیدن رو پیدا کردیم و می‌خواستیم بریم سراغشون، ولی متاسفانه من لباس فرمم رو گم کرده بودم و فرمانده‌ی کصکشمون میخواست منو جا بذاره و نبره.

من خیلی عصبی شدم از اینکه لباسام نیست و اون لحظه از خواب بیدار شدم، اما انگار به خواست خودم، دوباره تونستم بخوابم و ادامه‌ی خوابم رو ببینم و وارد همون اتمسفر بشم.

دست خدا زد تو کمر فرمانده‌ی کصکشم و قبل اینکه وسیله‌ی نقلیه‌مون از زمین بلند بشه، آسیب دید و نتونست پرواز کنه و من با لباس مبدل، تونستم با گروهمون همراه بشم و تازه توجیه شدن که یه فردی که بتونه با لباس معمولی، وارد جامعه‌ی دزدا بشه و یکم اطلاعات قبل از حمله جمع کنه، به درد میخوره.

توی وسیله ی نقلیه، پدر آینده ام سعی کرد باهام لاس بزنه و آگاهی روح کامل خودش رو نداشت. انگار داشتیم توی خوابای شخصیت زمینیش پرسه میزدیم.

چند شب پیش و در دنیای واقعی، به یکی از پستایی که پدر آینده ام توی اینستاگرامش گذاشته بود واکنش نشون دادم و با لحن مودبانه ای انتقاد کردم. میشد حس کرد که آگاهی زمینیش، همچین انتقاداتی به کیرشه، ولی روحش راضی به نظر میرسید.

وقتی به خواهر زمینیم درمورد انتقادم به طرف گفتم، واکنشش این بود که کصخل باید مثل سگ بهش فحش میدادی و معلومه چون ازش خوشت میاد مراعات کردی و ملایم صحبت کردی.

.

.

.

حدس میزنم این سطح درمورد طراحی واکنش مناسب نسبت به اتمسفرهایی هست که درموردشون به آگاهی رسیدیم و راه ورود و خروج به اون اتمسفر رو یاد گرفتیم.

.

.

.

تقریبا همیشه وقتی که درمورد یه مهارت روانی جدید تحقیق میکنم، چالش مشابهی جلوم قرار میگیره و وادار میشم که به کمک همون اطلاعات جدیدی که به‌دست میارم، برای حل کردنش تلاش کنم.

نمیدونم شاید چون تحقیق، باعث میشه که الگوهای فکری نابهنجارم که به کمک اون مهارت روانی جدید حل میشه به سطح بیان.

هر چیزی که هست، نوعی ناراحتی و سردرگمی رو مدتیه دارم تجربه میکنم و حس میکنم ناخواسته، درگیر اتمسفرهایی شدم که واقعا رنجم میده.

حتی نمیدونم چجور باید اتمسفری که درونش هستم رو توصیف کنم.

چیزایی که رنجم میده و فکرشون زیاد به سرم میاد، بخشیش مربوط به وضعیت جامعه است. من واقعا دوست ندارم با جوی که توی جامعه افتاده هم‌دلی کنم و اصلا احساس نمیکنم که مردم جامعه ی من مظلوم واقع شدن و اصلا هم اشتیاقی ندارم که کمکشون کنم یا ببینم که وضع زندگیشون بهتر میشه چون بدترین

تجربه ی ممکن رو از زندگی کنارشون داشتم و به‌نظرم جزو بی فرهنگ ترین و بیشعورترین موجودات دنیا هستن و بدبختی هایی که میکشن هم کاملا حقشونه و حتی بیشتر از اینها هم حقشونه.

ولی ناخواسته درگیر جوی میشم که راه افتاده و حرص میخورم بابت اینکه یه جناح، دست پایینو داره، اون یکی قلدری میکنه، یکی مجازات نمیشه، یکی عقیده‌اش بر اینه که ناعادلانه مجازات شده.

این چیزا مسائلی نیست که بخوام ذهنم درگیرش بشه و ازم انرژی بگیره.

توی زندگی شخصیم هم چالش مشابهی رو درمورد پدر آینده ام دارم. دلم براش تنگ میشه، دوستش دارم و گاهی مشتاق میشم که بتونم باهاش حرف بزنم و مهر و محبتش رو داشته باشم ولی از اینکه همچین

حس فقدان و دلتنگی و حتی عشقی به سراغم میاد بیزارم و نمیخوام اصلا از این اتمسفر، همچین تاثیری بگیرم.

.

.

.

دیشب خواب میدیدم که به خودم اومدم و متوجه شدم که وسط فیلمبرداری یه فیلم ترسناک هستم. خوشم نمی اومد اونجا باشم چون خوشم از سناریو و هدفش نمی اومد. چیزی که راضیم کرد تا کمی برای سازگار شدن تلاش کنم، دیدن پدر آینده‌ام در جمع بازیگرای این فیلم بود. ولی حتی علاقه‌ای که به بودن در کنارش داشتم، باعث نشد که بتونم چندان اون اتمسفر رو تحمل کنم. حس میکردم درگیر شدن با اون

سناریو و بودن در کنار اون مدل هنرمندا، داره به سلامت روانم آسیب میزنه.

دیشب قبل از خواب، از خودم پرسیدم: حسی که به پدر آینده‌ات داری چه نوع حسیه؟ آیا بهش نوعی حس جنسی و رمانتیک شوهرانه داری؟ نه

آیا مثل بچه ات دوستش داری؟ نه واقعا

آیا رابطه‌ای شبیه شاگرد و استادیه؟ نه

آیا باهاش حس دوستی داری؟ هم قبیله‌ای؟ خانواده‌ی خونی؟ نه

فقط دوست دارم خالصانه‌ترین انرژی ای که از قلبم بیرون میاد رو باهاش به اشتراک بذارم و حتی حرف محبت آمیز خاصی به ذهنم نمیرسه. من آدم‌های زیادی رو توی فدراسیون، بین ملت خودم، در سرزمین

لموریا یا توی همین سفرهای زمینی دیدم و همدیگه رو به اسم شناختیم و به تدریج، خیلی هاشون رو از دست دادم.

میری توی یک جامعه و میبینی همه ی افرادی که به اسم میشناسی، حالا دشمنت هستن و این موضوع، ربطی به کینه‌های شخصی نداره، مربوط به ایدئولوژی‌های کیری ای هست که درونش غرق شدن.

پدر آینده‌ام، درنظرم موجودی هست که در آستانه‌ی مهم‌ترین انتخاب‌های زندگیشه. شبیه یک نوجوان که دیر یا زود، بالغ میشه و اگه تصمیم بگیره مرد شروری بشه، باید خودمو برای اینکه با خشونت جلوم وایسه یا بهم آسیب بزنه آماده کنم.

من از این مادرجنده‌ها تو زندگیم کم نداشتم و توی کتابام هم درمورد کارایی که کردن زیاد نوشتم. هنوز

دوستایی توی زندگیم دارم، موجوداتی که به اسم میشناسمشون و با هم رشد میکنیم، اما آدمای زیادیو هم از دست دادم و داغشون هم هنوز برام دردناکه.

جوری از دوست داشتن پدر آینده‌ام رنج میکشم که انگار امیدی ندارم بتونم مدت زیادی، به عنوان یک دوست، داشته باشمش و این ناامیدی از اینجا نشات میگیره که تصمیمات و عملکرد فعلیش رو میبینم و درنظرم، پتانسیل عقبگرد زیادی هم داره.

اصلا دیگه دست و دلم نمیره فیلم ببینم و نقد بنویسم و دلم شور میاد از دیدن هر چیزی که مرتبط با نحوه‌ی مشارکت هنرمندا و دانشمندا با سیستم‌های حاکم بر این سیاره است. خب من مادر هالیوود رو گاییدم با این فیلمای زناآلودی که درست میکنید. یعنی اگه ننه‌ی خودتونو جنده میکردید و تبدیلش میکردید به منبع

درآمد، باشرف‌تر به‌نظر میرسیدید تا این صنعتی که درست کردید. یعنی رپتایلا مستقیم هم میومدن به زمین و کنده‌ی درخت میکردن توی کونتون هم به همچین خفت و فلاکتی نمی افتادید که برای پول و شهرت، همچین اتمسفری توی این صنعت کیری ساختید.

.

.

.

بررسی سطح ۷۷ رو در اینجا، موقتا تموم میکنم و اسمشو میذارم طراحی واکنش مناسب نسبت به اتمسفر. با این وجود، هنوز هم سوالات زیادی درموردش توی ذهنم هست و حتی درمورد اسمش هم تردید دارم چون نمیدونم این اتمسفر، دقیقا چی هست

که توی همچین مرحله ی بالایی ظاهر شده. آیا واقعا، این سطوح سعی دارن درمورد اتمسفر صحبت کنن یا صحبت درمورد چیزی مثل یک توهم یا وضعیت شبیه‌سازی شده‌ی خاصه؟ چرا اینقدر رها شدن از اتمسفری که مناسبم نیست یا رسیدن به هوشیاری درمورد یک اتمسفر، میتونه دشوار باشه؟

واقعا مطمئن نیستم چالش مشابهی که در طول نوشتن این کتاب و در زندگی واقعیم بهش دچار شدم رو به درستی حل کرده باشم. همه اش احساس میکنم که میخوام به هوشیاری برسم اما اتمسفرهای مختلف، منو به خودشون دچار میکنن و نمیذارن راه خودمو پیدا کنم.

شاید این حال روانیم، بایت عدم دسترسیم به داروی نورتریپتیلین باشه و کم‌کاری از خودم نباشه. در

قسمت بعدی میتونید خلاصه ای از سطوح تکاملی ای که تا امروز بررسی کردم رو مطالعه کنید.

.

.

.

-1- بعد منفی یک: توهم- هالوسیناسیون (Hallucination)- هالوسیناسیون به تجربه ی ادراکی اشاره داره که بدون وجود محرک خارجی رخ میده، مثل شنیدن صداهایی که وجود ندارن یا دیدن تصاویری که واقعی نیستن. این مفهوم معمولا در ارتباط با اختلالات روانپریشی مثل اسکیزوفرنی، یا در اثر مصرف مواد توهم زا بررسی میشه.

همچنین اصطلاح توهم ادراکی (Perceptual illusion) برای اشاره به خطاهای حسی که ناشی از پردازش مغزی هستن به کار میره.

اصطلاح هزیان (Delusion) هم مرتبطه.

0_ بعد صفر: انگیزه، معنا_ خود تعیینی انگیزشی (Motivational Self-Determination) این اصطلاح به توانایی فرد در ایجاد انگیزه ی درونی اشاره داره، بدون وابستگی به عوامل بیرونی مثل پاداش ها یا فشارهای اجتماعی.

1. بعد یک: هدف، جهت-

2. جریان اندیشه (منطق افکار، ایجاد ارتباط علت و معلولی ساده در افکار)

3. ارتباط (به منظور ساخت فرهنگ)

4. نطق
5. تعلیم
6. شهود
7. درک احساسات (همدلی، همزاد پنداری)
8. خلق تجربه (برای خود و دیگران)
9. مبارزه با نابهنجاری (تفکیک خیر از شر)
10. خوشبینی (تفکیک خوشبینی بهنجار از نابهنجار)
11. وفاداری
12. خلق تجارب سطح بالا برای افرادی که قادر به لمسش نیستن
13. درک اونچه که گفته نمیشه
14. وجهه ی اجتماعی، سرشناسی، کاریزما
15. اشتیاق
16. باور

17. تغزل، نماد پردازی، صراحت یا عدم صراحت
18. مهندسی معکوس
19. تعصب، غیرت
20. شبیه سازی
21. سکاندار، برنامه ریزی آگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران
22. کلکسیون سازی

23. چیزی مثل قدردانی. دیدن و ارزیابی و استفاده از پتانسیل‌ها، با توجه به هدفی که توی ذهن داریم. این مهارت می‌تونه کمک کنه تا چیزای به درد نخوری که سعی میکنن خودشونو مهم جلوه بدن یا به خاطر عرف، زیادی بهشون بها داده

شده هم ببینیم و از نتایج تحلیل‌مون حذفش کنیم.

24. قدرت طراحی خلاقانه‌ی پارامترای تحلیل احساسات فردی (این روش تحلیل، کمک میکنه تا رفتارا و الگوهای فکری آینده‌ی فرد یا جمعو هم پیش بینی کرد)
25. سایه‌های گذشته. داستانی که پشت سر موجوده و تحلیل بهینه‌اش.
26. الگوهای حذف داده. آنتی پروپاگاندا
27. توانایی شناخت و حذف داده‌هایی که دروغ هستن. دروغایی که به طور مستقیم بیان نمیشن اما طوری طرح ریزی شدن که از طریق تحلیل داده‌های آشکار اما دروغین یا غیر مهم، بهشون

برسی و باورشون کنی. دروغی که عمدا پنهان شده تا باورپذیر جلوه کنه.

28. تکنیک کشف و افشای دروغ سه لایه به جهت منحل کردن یک سیستم

29. دیدن بازتاب انعکاس. دیدن تاثیری که توی بخش نابهنجار ناخودآگاه و ذهن یه عده میذاری ولی سعی دارن این تاثیرو کتمان کنن.

30. شک شهودی. گاها چیزای بیشتری برای شک کردن وجود داره اما ممکنه که ذهن خودآگاه، قادر به شناساییش نباشه. با این وجود، شک شهودی به عنوان یه پارامتر تحلیلی در نظر گرفته میشه.

31. طرح تلقین، آشنایی با مفهوم تلقین و نقشی که در طراحی ناخودآگاه جمعی داره و استفاده از این ادراک، جهت بهینه‌سازی قضاوت و تحلیل

32. طراحی تلقین، آشنایی با نحوه‌ی طرح ریزی تلقین های بهینه برای ارتباط گرفتن با ناخودآگاه جمعی. تولید کننده‌ی طرح تلقین.
33. توانایی‌های کشف الگوهای حقارت
34. توانایی‌های افشای الگوهای حقارت
35. کشف الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
36. طراحی الگوهای افشای الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
37. کشف الگوهای نابهنجاری مظلوم نما (انتقاد به موقع یا زودهنگام نسبت به نابهنجاری‌ای که سعی داره خودشو پنهان کنه یا بی خطر نشون بده.)
38. شناسایی و نقد الگوهای مرتبط با جبرگرایی که سعی دارن یه موجود بعضا بی مسئولیت رو قربانی و ناچار نشون بدن.

39. کشف زمانی که بهتره ناامید شد و از یه موضوع دست کشید.
40. مهربانی
41. کشف و شناسایی الگوهای ویروسی مرتبط با مهربانی
42. خلاقیت در مهربانی ورزیدن
43. درک مفهوم سادیسم. سادیسم به خودی خود نه مثبته و نه منفی. لازمه ازش در جهت مثبتی استفاده کرد.
44. کشف الگوهای نابهنجار سادیستی
45. تعلق
46. شناسایی الگوهای ویروسی تعلق
47. مسئولیت پذیری

48. الگوهای خلاق مبارزات مرتبط با مسئولیت پذیری

49. کشف موقعیت های مناسب نشون دادن مسئولیت پذیری

شناخت فرصت های مسئولیت پذیری یا Responsibility Opportunity Identification: توانایی شناسایی موقعیت هایی که فرد میتواند مسئولیت پذیری خود را نشان دهد و تاثیر مثبت بگذارد.

50. جدا شدن از موقعیت هایی که بهشون حس تعلق داریم اما مغایر با حس مسئولیت پذیری هستن.

جداسازی شناختی یا Cognitive Detachment: توانایی تفکیک احساس تعلق از مسئولیت پذیری و تصمیم گیری منطقی در شرایط ناسازگار.

51. ریشه‌های پنهان مشکلاتی که عوارض طولانی مدت یک نابهنجاری به حساب میان.

تحلیل علت های ریشه ای یا Root Cause Analysis- RCA: رویکردی که به شناسایی عوامل پنهان و بنیادی مشکلات میپردازد تا از تکرار آن ها جلوگیری کند.

52. کار کردن با مشکلات اجتماعی ای که سبب ناسازگاری و بی تعلقی شما به جامعه شدن.

موقعیتی که انتظار میره باهاش سازگار بشید اما نمیخواید که این کارو انجام بدید. مدیریت فشار روانی قرار گرفتن در چنین موقعیتی و همزمان، انجام دادن کاری که میدونید درسته.

تاب آوری اخلاقی یا Moral Resilience: توانایی حفظ اصول اخلاقی در شرایطی که جامعه سعی دارد فرد را به سازگاری با ارزش های ناسازگار سوق دهد.

استقلال شناختی یا Cognitive Independence: مهارتی که فرد را قادر میسازد بدون تاثیرپذیری از فشارهای اجتماعی، تصمیمات منطقی و اخلاقی بگیرد.

53. پیدا کردن و نگه داشتن رگ مشکل، در شرایط ناسازگار- تاب آوری تحلیلی یا Analytical Resilience: مهارتی که فرد را قادر میسازد در شرایط نامطلوب، مشکلات را شناسایی کند و راه حل های موثر را برای آن ها بیابد.

یا پایداری شناختی (Cognitive Persistence): توانایی تمرکز بر مشکلات مهم، حتی زمانی که جامعه سعی دارد آن ها را کم اهمیت جلوه دهد.

-وضعیت جامعه، سعی داره شما رو از نگه داشتن رگ مشکل و کار کردن باهاش منصرف کنه.

وانمود میکنن که موضوع مهمی نیست.

-مشکل مذکور میتونه عوارض طولانی مدت قابل توجهی داشته باشه و همین مزید بر علته که بهش اهمیت ندن.

-کار کردن با مشکل مذکور، نوعی سادیسم رو به دنبال داره. یعنی میونه باعث جریحه دار شدن احساسات دیگران بشه.

-جامعه ای که قراره باهاش کار کنید، لزوما بهتون حس تعلق نمیده. اگه مهربون باشن هم یه مهربونی به درد نخور و بیمارگونه است.

-فرقش با سطح 52 در اینه که مشکل در سطح 52، جلوه ی آشکارتری داره اما در این سطح، وضعیت جامعه، بسیار مستعد پوشوندن و موجه جلوه دادن نابهنجاری هست. ممکنه حتی خودتونو هم موقتا به خطا بندازه.

54. مزرعه ی وحشی اطلاعات- تفکر استراتژیک انطباقی یا Adaptive Strategic Thinking:

مهارتی که فرد را قادر میسازد در محیط های نامطلوب، داده های ارزشمند را شناسایی کند و برای ماموریت های آینده استفاده کند.

-با بی میلی سراغ کار کردن با جامعه ای میرید که نه بهش تعلقی دارید و نه علاقه ی چندانی دارید که بهش حس تعلقی پیدا کنید.

-مهربانی خودتون رو به شکلی نشون میدید که لزوما به چشم هم نمیاد و طبق عرف و خواسته های جامعه نیست اما چون میدونید کار درستیه انجامش میدید.

-برای ناله و فغان آدم های بی مسئولیت، تره هم خورد نمیکنید و با نوعی سادیسم بسیار بهنجار، به چرخه های کارمایی یا بهتره بگم علت و معلول در سطح کلان، نگاه خردمندانه ای میندازید.

-در حین انجام دادن مجموعه ای از کارهایی که میدونید درسته، اطلاعاتی استخراج میشن که انتظارشون رو ندارید ولی کاربردی هستن. درست مثل پیدا کردن یک مزرعه ی خودرو از محصولاتی که انتظارشون رو نداشتید.

-این اطلاعات، قراره در طراحی ماموریت های بعدی و کار کردن با جامعه، مفید واقع بشن.

55. ایمان_ تاب آوری روانشناختی یا Psychological Resilience: تاب آوری از دیدگاه روانشناختی، یعنی توانایی مدیریت استرس، حفظ امید و مقابله با آسیب های ذهنی.

56. عقده_ بازسازی شناختی یا Cognitive Restructuring: فرآیندی که فرد با تغییر

الگوهای فکری ناسازگار، تاثیر عقده های روانی را کاهش میدهد.

57. شیطان در جزئیات است

پردازش جزئیات شناختی یا Cognitive Detail Processing: مهارتی که فرد را قادر میسازد به جزئیات ظریف توجه کند و از آن ها برای تصمیم گیری بهتر استفاده کند.

58. آناتومی شناسی رفتار و حرف انسان ها برای درک بیشتر پتانسیل ها و جزئیات انرژی ای که درونشون هست. در شناسایی ویروس های روانی، مهارت این سطح شبیه اینه که آناتومی راسو بشناسید تا قبل از اینکه بچوسه، واکنش مناسبی

نشون بدید. در حالت مثبت میتونه نقش مفیدی در از بین بردن تروما داشته باشه.

درک انرژی روانی یا Psychological Energy Awareness: بررسی سطح انرژی روانی افراد و تاثیر آن بر رفتار و تصمیم گیری.

59. پیش آگاهی – پیش بینی شناختی ((Cognitive Forecasting یا تفکر آینده نگر (Prospective Thinking)

60. مدیریت نفرت- Hatred Monitoring

61. درک دلایل بی فکری یک فرد یا جامعه

62. هدف گذاری شخصی سازی شده یا Self-Directed Goal Setting- این مفهوم به توانایی فرد در تنظیم اهداف و مسیر رسیدن به آن ها براساس سبک و ترجیحات شخصی خود اشاره دارد.

63. مهار شناختی یا Cognitive Inhibition: توانایی جلوگیری از ورود اطلاعات نامربوط به جریان فکری و حذف افکار ناخواسته.- بازداری پاسخ یا Response Inhibition: کنترل پردازش های ذهنی و کاهش واکنش های خودکار به افکار مزاحم.

64. تفکیک شناختی زیبامحور یا Aesthetic-Cognitive Filtering: فرآیند روانی ای که به فرد کمک میکنه تا افکاری که ظاهر جذابی دارن ولی از نظر محتوایی زائد هستن رو تشخیص بده و کنار بذاره.

65. طراحی روش های خلاقانه برای رهایی از انواع افکار زائد- متاروش‌زدایی شناختی یا Cognitive Mata-Decluttering: این اسم ترکیبی از متا به معنی فراتر رفتن و بازاندیشی و روش زدایی به معنی حذف زوائد ذهنیه. در روانشناسی شناختی، پاکسازی ذهن از افکار زائد می تونه باعث افزایش تمرکز، خلاقیت و پردازش اطلاعات کارآمدتر بشه. این مفهوم میتونه به طراحی استراتژی های ذهنی برای پالایش افکار و ایجاد مسیرهای فکری نوین و خلاقانه اشاره کنه.

66. آگاهی از دیوارهای ذهنی یا Cognitive Barrier Awareness: شناسایی موانع فکری و فرهنگی که از محیط اجتماعی و تربیتی به فرد منتقل میشن. این دیوارها اغلب نامرئی هستن اما تاثیر عمیقی روی تصمیم گیری ها، باورها و حتی احساس آزادی فرد دارن.

67. سازگاری- با دیوارها و سدهای کوچک اما متعدد کنار اومدن برای مبارزه با دیوارها و سدهای بزرگتر و پراهمیت.

سازگاری شناختی-اجتماعی یا Social-Cognitive Accommodation: اصطلاحی که در روانشناسی اجتماعی برای توصیف تطبیق ذهنی با ساختارهای ناعادلانه یا پیچیده به کار میره بدون اینکه الزاما فرد به صورت آگاهانه تسلیم شده باشه.

68. تولید روش های خلاقانه برای مبارزه با دیوارهای ذهنی
69. چیزی شبیه به سندرم استکهلم- درک الگوهای کنار اومدن و موجه جلوه دادن نابهنجاری های بدیهی و رایج، تحت تاثیر فشار روانی ناشی از نابهنجاری های پیچیده- اسیر شدن و دامن زدن به نابهجاری های رایج و ساده برای مواجهه با یک نابهنجاری پیچیده.
70. چیزی شبیه به سانتی مانتالیسم- درک و استفاده از تحریکات احساسی شدید و تشخیص انواع مثبت و منفیش.
71. کشف ریشه‌های پنهان سانتی مانتالیسم
72. طراحی واکنش مناسب به سانتی مانتالیسم
73. کشف الگوهای انکار

74. طراحی واکنش مناسب نسبت به انکار
75. هشیاری اتمسفری
76. آگاهی انتخابگرانه نسبت به اتمسفر
77. طراحی واکنش مناسب نسبت به اتمسفر
78.